

2016



# 献立表



新渡戸文化子ども園

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育補食	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子を整える			
1	火	☆☆☆おたのしみバイキング給食☆☆☆					せんべい・バナナ牛乳	138
2	水	<おやつ> 手作りクッキー ごはん 豚のねぎ塩焼き 押し麦のサラダ 豆腐のあんかけ汁 りんごゼリー	卵	砂糖 小麦粉 パター ココア		140		
2	水	ごはん 豚のねぎ塩焼き 押し麦のサラダ 豆腐のあんかけ汁 りんごゼリー	豚肉 豆腐 ゼラチン	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油 白ごま サラダ油	にんじん 赤ピーマン にんにく ねぎ れんこん きゅうり コーン 玉葱 椎茸 もやし りんごジュース	381	うどん牛乳	153
3	木	<b>季節のやさい</b> 菜の花ちらし寿司 鯖の西京焼き 小松菜のおひたし すまし汁 ひな祭りゼリー ひなあられ	たまご エビ たら さわら みそ 削り節 豆腐 ゼラチン 昆布 寒天 牛乳	米 砂糖	にんじん 菜の花 ごまつな みつば れんこん かんぴょう 椎茸 しょうが もやし しめじ いらこ	369	三色団子牛乳	146
4	金	<b>新渡戸味噌の焼きおにぎり 新渡戸味噌豚汁</b> いかのかりんと揚げ 野菜のごま醤油かけ いちご	みそ 豚肉 生揚げ いちご	米 じゃがいも こんにゃく 片栗粉 砂糖 ごま油 揚げ油 白ごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが キャベツ もやし いらこ	387	きな粉クリームサンド牛乳	141
7	月	五目うどん 豆腐のごまサラダ オレンジケーキ 牛乳	鶏肉 油揚げ さつま揚げ 豆腐 たまご 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 サラダ油 ごま油 白ごま パター	にんじん ごまつな ごぼう 椎茸 ねぎ キャベツ もやし しょうが ママーレード	421	おかかおにぎり牛乳	158
8	火	<b>園長先生特製 から揚げ 園長先生のふるさとの味 芋煮 お給食</b> ゆかりごはん おひたし カルビスかん	鶏肉 削り節 豚肉 豆腐 みそ 寒天 カレビス	米 砂糖 片栗粉 さといも こんにゃく 揚げ油	ゆかり ごまつな にんじん しょうが キャベツ ごぼう はくさい だいこん ねぎ	396	ペイクドポテト牛乳	149
9	水	<おやつ> きな粉揚げパン ごはん 鯖のカレー焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁 ポンカン	きな粉	コッペパン 砂糖 揚げ油		126		
9	水	ごはん 鯖のカレー焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁 ポンカン	鯖 さつま揚げ 油揚げ 豆腐	米 小麦粉 砂糖 さといも こんにゃく サラダ油 ごま油	にんじん さやえんどう 切干しだいこん ごぼう だいこん ねぎ はんかん	361	みたらし団子牛乳	175
10	木	ハンバーグカレーライス にんじんツナサラダ フルーツのヨーグルトかけ 牛乳	鶏肉 豚肉 牛肉 豆腐 たまご ツナ 牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 サラダ油 パター 白ごま	にんじん トマト にんにく しょうが 玉葱 りんご らっきょう ミックスフルーツ いらこ	487	マシュマロクラッカーサンド牛乳	128
11	金	<おやつ> りんごジュース 玄米入りごはん かじきのごまだれかけ 肉じゃが かきたま汁 オレンジゼリー	かじき みそ 豚肉 豆腐 たまご ゼラチン	米 玄米 砂糖 片栗粉 しらす たきじゃがいも 砂糖 ごま油 白ごま	にんじん さやいんげん 豚ゲンツツアイ しょうが ねぎ 玉葱 椎茸 オレンジジュース	412	ピザトースト牛乳	175

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。

1	火	年に1度のお楽しみのバイキング給食です。おにぎりやサンドイッチ、ハンバーグ、サラダ、デザートなどいろいろな料理を作ります。自分で食べたいものを選んでください。たくさんおかわりをして、みんなで楽しく食べてください。
2	水	おやつは、プレーン・ココア・ミックスの3種の『手作りクッキー』です。給食の豚肉には、疲労回復に効果があるビタミンB1が多く含まれています。ねぎ塩だれをかけて食べてください。サラダの押し麦に含まれる食物繊維はお腹の調子をよくしてくれます。また、プチプチとした食感が特徴です。よく噛んで食べてください。
3	木	ひな祭りメニューの給食です。そして季節のやさいも登場します。3月のやさいは『菜の花』と『小松菜』です。菜の花は『ちらし寿司』に、『小松菜』はおひたしに入ります。『ちらし寿司』は、菜の花・えび・たまごなどの華やかな彩りから春を感じるため、ひな祭りの定番メニューになっています。デザート『ひな祭りゼリー』は、いちごのピンク・牛乳の白・抹茶の緑の3色で3層のゼリーを作ります。冬が終わり春が訪れることを表現しています。
4	金	5月に年長組さんが仕込みをした新渡戸味噌がついにできあがりです！味噌は発酵させている間の気温などによって、味や色が変わります。どんな味噌ができあがったのでしょうか。そして年長組さんは給食作りにも挑戦です。新渡戸味噌を使った焼きおにぎりや豚汁を、新渡戸文化子ども園の全員分作ります。年長組さんの料理の腕前と、新渡戸味噌の味を楽しみにしてください！
7	月	『五目うどん』は、にんじんやだいこん、小松菜やかまぼこなどのたくさんの種類の具材が入ったつゆをうどんにかけて食べて下さい。五目とは、5種類という意味ではなく、たくさんの種類のことをいいます。いろいろな栄養が染み出た温かいつゆと一緒にうどんもしっかり食べましょう。サラダに入る豆腐は、『畑の肉』と言われている大豆から作られる食品で、からだを作るもとになるたんぱく質を多く含みます。しっかり食べましょう。
8	火	園長先生と一緒に給食を作ります。メニューは昨年大好評だった、園長先生特製の『から揚げ』と、園長先生のふるさとの味『芋煮』を作ります。特製から揚げは、いつものから揚げとは一味違う、とってもおいしい味付けです。この味付けには、やわらかくジュシーに仕上がる秘密も隠されています。お楽しみにも！そして芋煮は、里芋、大根、人参、白菜、豆腐、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ等たくさんの材料を使って味噌味で仕上げます。園長先生と一緒にたっぷり愛情を込めて作ります。作っている様子もぜひ見に来てください。
9	水	おやつは『きな粉揚げパン』です。『鯖のカレー焼き』は、鯖にカレー粉と小麦粉を混ぜたものを付けて焼きます。カレー粉が鯖の臭いを消し食べやすくなります。鯖にはDHAという頭の働きをよくする栄養があります。皮にも栄養があるので食べてみてください。骨に気を付けながらよくかんで食べましょう。煮物の切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させたものです。太陽の光を浴びることで、甘味が増し、栄養価も増します。
10	木	今のクラスで食べる最後のお給食は、みんなの大好きなメニューを組み合わせました。大人気のメニュー、新渡戸文化子ども園特製のカレーライスの上に豆腐の入ったジュシーなハンバーグを乗せた『ハンバーグカレーライス』。サラダは『にんじんツナサラダ』です。ひとつひとつ、こころを込めて作ります。みんなで仲良く楽しく食べましょう！
11	金	終業式の後、りんごジュースをお出します。『かじきのごまだれかけ』はオープンで焼いたかじきに、特製のごまだれをたっぷりかけます。ごまやねぎ、生姜などを味噌で味付けしたたれはごはんによく合う味付けです。ごはんと一緒に食べてください。

栄養士 新澤結加

まだまだ寒い日が続きますが、季節は春へと変わりつつあります。菜の花などの春の食材が登場します。そして3月はお楽しみ給食がたくさんあります。1日はバイキング給食、4日は年長組さんが作った新渡戸味噌を使った給食です。さらに、8日には園長先生と一緒に給食を作ります。お楽しみに！  
今年度も1年間、子どもたちが元気に成長できるようこころを込めて給食を作っていました。子どもたちの『今日の給食おいしかったよ』という声や、からっぽになった食缶は私たちにとって何よりの宝物になりました。今年度は、毎月19日の食育の日に『まごわやさしい給食』を実施してまいりました。また、毎月『季節のやさい』で旬の野菜を紹介してまいりました。子どもたちを見ていると、去年の春よりも、食について興味をもってきているようで、とてもうれしく思います。成長に欠かすことのできない『食』と楽しく向き合い、これからも元気に過ごしてください。